

УДК 373.5.016:613

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ І МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Миздренко О. М.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди, Україна, м. Переяслав-Хмельницький

У статті висвітлено питання сучасного стану сформованості навичок здорового способу життя дітей і молоді. Проаналізовано особливості процесу формування здорового способу життя як передумови соціального становлення особистості. Обґрунтовано соціально-педагогічні механізми впливу на формування навичок здорового способу життя та визначено оптимальні шляхи впровадження впливу на здоров'я молодшої людини системних засобів фізичної культури та спорту.

Ключові слова: здоров'я, антропологічна катастрофа, здоровий спосіб життя, соціальне самопочуття, фізичний розвиток.

Миздренко О. М. Формирование навыков здорового образа жизни у детей и молодежи в современных условиях / Переяслав-Хмельницкий ГПУ имени Григория Сковороды, Украина, г. Переяслав-Хмельницкий.

В статье освещены вопросы современного состояния сформированности навыков здорового образа жизни детей и молодежи. Проанализированы особенности процесса формирования здорового образа жизни как предпосылки социального становления личности. Обоснованы социально-педагогические механизмы влияния на формирование навыков здорового образа жизни и определены оптимальные пути внедрения влияния на здоровье молодого человека системных средств физической культуры и спорта.

Ключевые слова: здоровье, антропологическая катастрофа, здоровый образ жизни, социальное самочувствие, физическое развитие.

Mizdrenko O. N. Promoting a healthy lifestyle among children and youth in modern conditions / Pereyaslav-Khmelnitsky State pedagogical university of Hrygorij Skovoroda , Ukraine, Pereyaslav-Khmelnitsky.

The article highlights the issues of the modern state of formation of healthy lifestyles for children and youth. The features of the formation of a healthy lifestyle as a prerequisite of social formation of personality. Grounded socio-pedagogical influence on the formation mechanisms of healthy lifestyles and the optimal ways to implement the health effects of a young man system of physical culture and sports.

Key words : health, anthropological catastrophe, healthy lifestyle, social well-being, and physical developmen.

Вступ. У програмі дій Міжнародної конференції з народонаселення і розвитку (Каїр, 1994 р.) підкреслюється, що одним із найважливіших завдань світової спільноти й окремих держав є забезпечення охорони здоров'я, безпеки життєдіяльності дітей, підлітків і молоді.

Для України ситуація ускладнюється ще й тим, що водночас з екологічною кризою країна перебуває в глибокій економічно-політичній кризі. Через прогресуючу деградацію здоров'я населення, особливо дитячого, наявну ситуацію щодо збільшення захворюваності й зростаючу депопуляцію в Україні згідно з даними ЮНЕСКО, визначили для нашої держави статус вимираючої. Тому першочерговим завданням України як соціально-орієнтованої держави є сприяння розвитку молодого покоління, його життєдіяльності духовному зростанню.

Сьогодні очевидно є залежність ефективності використання та самовикористання творчого потенціалу підростаючого покоління від його рівня здоров'я, від способу життя. Як здоров'я населення віддзеркалює минулий і сьогоденний добробут країни, так можна сказати, що й перспектива суспільного розвитку знаходиться в прямій залежності від здоров'я молоді.

Усе це ставить питання про першочергове розв'язання проблеми здоров'я та здорового способу життя дітей і молоді в сучасних умовах.

Питання здоров'я та здорового способу життя, розвитку та становлення особистості дитини і підлітка розглядаються багатьма дослідниками: виховна робота в школі засобами фізичної культури (С.О. Свириденко) [5]; формування ціннісних орієнтацій підлітків (С.В. Лапаєнко) [3]; становлення соціальної активності підлітків (О.А. Кузьменко) [2]. Майже всі науковці акцентують увагу на формуванні навичок здорового способу життя дітей та молоді, оскільки саме в молоді роки відбувається прийняття певних норм і зразків поведінки, набуття відповідних знань і вмінь, усвідомлення потреб і мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

Метою нашого дослідження стало вивчення сучасного стану та теоретичне обґрунтування особливостей процесу формування здорового способу життя дітей та підлітків.

Відповідно до мети дослідження було поставлено *наступні завдання*:

- проаналізувати і виявити особливості процесу формування здорового способу життя як передумови соціального становлення особистості;
- обґрунтувати соціально-педагогічні механізми впливу на формування навичок здорового способу життя;
- визначити оптимальні шляхи впровадження впливу на здоров'я молодої людини системних засобів фізичної культури та спорту.

Виклад основного матеріалу. Сучасні уявлення світової науки стосовно феномена здоров'я людини ґрунтується на новому розумінні актуальності проблеми виживання людства взагалі. Нині в науковому обсягу виникло нове поняття – антропологічна катастрофа, сутність якої полягає в тому, що згідно з основним біологічним законом кожен біологічний вид вимирає, якщо змінюються умови існування, до яких він був пристосований тисячоліттями в ході еволюції. Ці зміни в останній чверті XX ст. набули катастрофічного масштабу. За даними медичної статистики, підвищення показників захворюваності й смертності спостерігається саме з другої половини XX ст., і

деякі вчені пов'язують це з тим, що негативні процеси набули планетарного розмаху. Передбачається, що в країнах які розвиваються, ситуація погіршуватиметься. Кількість захворювань пов'язаних зі способом життя, зростатиме через те, що мають місце негативні зміни в харчуванні та поведінці підростаючого покоління. Це зокрема захворювання нервової, серцево-судинної систем, органів чуття, органів травлення, ожиріння [7, с. 12].

Аналіз даних Міністерства охорони здоров'я України дозволив виявити, що сьогодні у більше, ніж 50% школярів спостерігаються функціональні відхилення в діяльності різних систем організму; дані інституту педіатрії, акушерства і гінекології засвідчують, що лише 7-10% немовлят народжуються здоровими; а Міністерство освіти і науки України виявило різні порушення статури дітей шкільного віку приблизно у 60% дітей, відхилення від норми у серцево-судинній системі – у 30-40%, неврози – у 30%. Результати вибірових досліджень того ж Міністерства показали, що 36% учнів загальноосвітніх шкіл України мають низький рівень фізичного здоров'я, 34% – нижче за середній, 23% – середній і лише 7% – вище за середній, а 1% – високий [1, с. 17].

Глобальна вагомість й актуальність цих проблем викликали необхідність ґрунтовних досліджень феномену здоров'я людини та його складників, пошук способів позитивного впливу.

На жаль, особистісна роль молодих людей у підтримці та зміцненні свого здоров'я практично зведена до мінімуму. Поступово формується зовсім необґрунтована впевненість у тому, що здоров'я гарантоване само по собі молодим віком, що будь-які навантаження, грубі порушення харчування, режиму праці, відпочинку, стрес, гіподинамія, інші фактори ризику спроможний самостійно подолати молодий організм.

Тому досить гостро постає нагальна необхідність прийняття конкретних, практичних рішень і дій, що змінили б ситуацію на краще і дали б можливість управляти здоров'ям підлітків та молоді. Першочерговим за значущістю, на нашу думку, і одним з ефективних шляхів покращання стану здоров'я молоді є створення умов для формування її здорового способу життя. Проте тут

недостатньо використовувати як пропагандистсько-просвітницькі заходи, так і економічні важелі впливу.

Постала потреба у розробці системи науково-обґрунтованих чинників, які впливають з основних форм життєдіяльності молоді, причому диференційованої системи стосовно різних вікових та соціальних груп молоді. В кінцевому результаті така система має виходити на створення комплексу вікових нормативів, які орієнтують молодь на здоровий спосіб життя.

Пропаганда здорового способу життя на науковому й практичному рівнях, що ведеться сьогодні, в основному не сприймається молоддю. Можна говорити про певний вакуум, який необхідно заповнити соціально і особистісно значущими орієнтирами. Одним із таких орієнтирів є організація засад здорового способу життя соціальними педагогами на різних рівнях професійної діяльності.

Формування певного стилю життєдіяльності молодої людини, зокрема, стосовно здоров'я - здорового способу життя, є одним із напрямів соціалізації. Ці дві категорії залежать і впливають одна на одну, що досягається у ході дії соціально-педагогічних механізмів: інституційного (навчальні заклади, засоби масової інформації), традиційного (сім'я, батьки), стилізованого (молодіжна субкультура) та міжособистісного (ровесники). У ході вивчення практичного досвіду діяльності мережі соціальних служб для молоді, позашкільних навчально-виховних закладів, навчальних закладів, міста Переяслава-Хмельницького було виявлено, що основним механізмом формування здорового способу життя у підлітковому віці є створення соціально-педагогічних умов для окремих осіб, груп людей, громад тощо спроможності і можливості позитивно впливати і вирішувати проблеми здоров'я [6, с. 21].

Для професійної діяльності у сфері формування здорового способу життя соціальний педагог повинен володіти спеціальними знаннями: станом здоров'я і способом життя дітей та молоді у сучасних умовах, особливостями формування соціальної політики суспільства перехідного періоду, основними

складниками здоров'я, впливом різних чинників на формування способу життя, законодавством України, що стосується здорового способу життя тощо.

Сучасні наукові дослідження впливу на здоров'я молоді людини системних засобів фізичної культури та спорту свідчить про те, що сьогодні – це один із найперспективніших напрямків, який ефективно і кардинально розв'язує питання поліпшення здоров'я. Можливості фізичної культури та різних видів спорту в зміцненні здоров'я, корекції статури й постави, підвищенні загальної працездатності, психічної стійкості, нарешті у самоствердженні дуже великі. Фізичний розвиток, який тісно пов'язаний із здоров'ям, – це процес зміни та становлення природних морфологічних і функціональних якостей організму людини протягом її життя (ріст, маса, окружність грудної клітки, життєва ємкість легенів та інші). Таким чином, за допомогою доцільно підібраних й організованих заходів з використанням фізичних вправ і впливу різних видів спорту можливо у широкому діапазоні змінювати в необхідному напрямку показники фізичного розвитку та функціональної підготовленості організму. Нажаль у свідомості українського суспільства фізична культура та спорт практично не розглядаються як важливий засіб оздоровлення підростаючого покоління, організації дозвілля, соціалізації молоді [4, с. 53].

Висновки. У сучасних умовах здоровий спосіб життя – визначальний фактор збереження та зміцнення здоров'я молоді. Становлення системи підтримки здорового способу життя – реальний шлях її здоров'я. Здорова людина має велику цінність для держави, бо здатна більш ефективно працювати, а отже піднімати економіку, збагачувати суспільство, забезпечувати його національну безпеку, тому формування здорового способу життя молоді слід розглядати як важливу складову молодіжної та соціальної політики держави. Проблема формування навичок здорового способу життя дітей та молоді повинна стати важливою складовою діяльності соціальних педагогів нашої країни. Основою політики держави у сфері фізичної культури та спорту повинне стати ефективне використання їхніх можливостей в оздоровленні нації,

вихованні молоді, формуванні здорового способу життя. Щоб вплинути на поведінку молоді, необхідні зусилля з боку самої людини, її сім'ї та суспільства. А досягти цього можна лише способом перебудови системи освіти й виховання молоді, набуттям знань, створенням умов, що дають змогу їй здійснювати гармонійний розвиток згідно з умов сьогодення.

Література:

1. Бобрицька В. І. Валеологія. Навч. посібник / В. І. Бобрицька, М. В. Гиньова. – К.: ІЗМН, 1998 – 395 с.
2. Кузьменко О.А. Соціальне становлення особистості в умовах відкритої соціально-педагогічної системи: автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / О. А. Кузьменко. – К.,1998. – 18 с.
3. Лапаєнко С.В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя: автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / С В Лапаєнко; Ін-т проблем виховання АПН України – К.,2000. – 18 с.
4. Мяло К. Г. Время выбора: молодежь и общество в поисках альтернативы / К. Г. Мяло. – М.: Политиздат, 1991. – 253 с.
5. Свириденко С.О. Формування культури здоров'я дитини в сім'ї як чинник соціальної компетентності / С. О. Свириденко // Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник /Ред.кол. Н.Софій, І.Г. Єрмаков та ін. – К.: Контекст, 2000. – С.135–139.
6. Сущенко Л. П. Соціальні аспекти культивування здорового способу життя людини / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя: ЗДУ, 1999 – 310 с.
7. Шульга М. О. Українське суспільство на порозі третього тисячоліття / М. О. Шульга, Є. І. Головаха, Н. В. Паніна. – К.: Інститут НАН України, 1999 – 398 с.

References:

1. Bobrycz`ka V. I. Valeologiya. Navch. posibny`k / V. I. Bobrycz`ka, M. V. Gy`n`ova. – K.: IZMN, 1998 – 395 s.
2. Kuz`menko O. A. Social`ne stanovlennya osoby`stosti v umovax vidkry`toyi social`no-pedagogichnoyi sy`stemy`: avtoref. dy`s. na zdob. nauk. stupenya kand. ped. nauk: specz. 13.00.01 «Zagal`na pedagogika ta istoriya pedagogiky`» / O. A. Kuz`menko. – K.,1998. – 18 s.
3. Lapayenko S.V. Formuvannya cinnisny`x oriyentacij starshy`x pidlitkiv na zdorovy`j sposib zhy`ttya: avtoref. dy`s. na zdob. nauk. stupenya kand. ped. nauk : specz. 13.00.07 «Teoriya ta metody`ka vy`xovannya» / S. V. Lapayenko; In-t problem vy`xovannya APN Ukrayiny` – K.,2000. – 18 s.
4. Myalo K. G. Vremya vybora: molodezh y` obshhestvo v poy`skax al`ternaty`vy / K. G. Myalo. – M.: Poly`ty`zdat, 1991. – 253 s.
5. Svy`ry`denko S. O. Formuvannya kul`tury` zdorov'ya dy`ty`ny` v sim'iy yak chy`nny`k social`noyi kompetentnosti / S. O. Svy`ry`denko // Kroky` do kompetentnosti ta integraciyi v suspil`stvo: nauково-metody`chny`j zbirny`k /Red. kol. N. Sofij, I. G. Yermakov ta in. – K.: Kontekst, 2000. – S.135–139.
6. Sushhenko L. P. Social`ni aspekty` kul`ty`vuvannya zdorovogo sposobu zhy`ttya lyudy`ny` / L. P. Sushhenko. – Zaporizhzhya: ZDU, 1999 – 310 s.
7. Shul`ga M. O. Ukrayins`ke suspil`stvo na porozi tret`ogo ty`syacholittya / M. O. Shul`ga, Ye. I. Golovaxa, N. V. Panina. – K.: Insty`tut NAN Ukrayiny`, 1999 – 398 s.